

Aceituna

Olive

Olea europaea



La aceituna u oliva es una drupa carnosa, de tamaño variable, con una sola semilla en el interior. Pertenece a la familia *Oleaceae*. Es el fruto del olivo (*Olea europaea*), árbol del contexto mediterráneo, que llega de Asia Menor alrededor del siglo VI a.C., procedente de la variedad del olivo silvestre (*Olea chrysophylla lam*), más conocido por «acebuche» (*Olea europea oleaster*).

En España existen muchas variedades, pero las que con mayor frecuencia se destinan a la elaboración de «aceitunas de mesa» son las aceitunas:

- **Gordal:** las de mayor tamaño y de sabor fuerte.
- **Manzanilla:** frutos de menor tamaño que la variedad Gordal, muy redondas, carnosas, de consistencia blanda, hueso pequeño y un sabor típico.
- **Hojiblanca:** muy similares a la Manzanilla, pero de carne algo más dura y color de verdoso a negro.

Atendiendo a su color, las aceitunas de mesa se clasifican en:

- **Verdes.** Se recolectan antes de que el fruto adopte el color dorado o rojizo propio del inicio de la maduración —ciclo denominado «envero»—. Estas aceitunas deben ser firmes, sanas y no tener otras manchas distintas de las de su pigmentación natural. Su color varía del verde al amarillo paja.
- De **color cambiante.** Obtenidas de frutos con color rosado, rosa vino o castaño.
- **Negras naturales.** El fruto se recoge en plena madurez o poco antes. Pueden ser de color negro rojizo, negro violáceo, negro verdoso, o castaño oscuro.
- **Negras oscurecidas por oxidación.**

Estacionalidad

Atendiendo a la climatología de la zona de cultivo, la recolección comienza a finales de noviembre y finaliza en febrero o marzo. Las aceitunas verdes se adelantan en su recolección a los meses de septiembre y octubre; siendo las negras, las más tardías.

Porción comestible

80 gramos por cada 100 gramos de aceitunas de mesa con hueso.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico), sodio y vitamina E.

Valoración nutricional

Las aceitunas son un alimento de gran valor nutricional, mayor el de las negras que el de las verdes por su mayor permanencia en el árbol. Son frutos grasos —siendo el 70% de la grasa monoinsaturada—. En el ácido oleico, (99% de los ácidos grasos monoinsaturados), residen gran parte de los atributos saludables de las aceitunas en

la prevención de las enfermedades cardiovasculares, al colaborar en la reducción de los triglicéridos plasmáticos, la fracción LDL-colesterol («malo») y el colesterol total, aumentando la fracción HDL-colesterol («bueno»). Por su parte, el contenido en fibra cubre casi el 5% de los objetivos nutricionales recomendados; siendo además una fibra muy digestiva, que ejerce un leve efecto laxante.

Respecto a su contenido en minerales, destaca el aporte de sodio, por ser el ingrediente base de la salmuera. Mucho menores son los aportes de calcio (2% de las IR/día) y hierro (5% de las IR/día para hombres y 3% para mujeres).

En cuanto a las vitaminas, aportan pequeñas cantidades de vitaminas hidrosolubles del grupo B (riboflavina y niacina) y de liposolubles como la vitamina E, que cubre el 5% de las IR/día. Tanto la vitamina E como el ácido oleico, evitan la oxidación de las lipoproteínas (transportadoras del colesterol en la sangre) y de otras sustancias vinculadas con el desarrollo de ciertos tipos de cáncer.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (10 u, 40 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	196	63	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,8	0,3	54	41
Lípidos totales (g)	20	6,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,81	0,90	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	14	4,48	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,23	0,71	17	13
ω-3 (g)*	0,134	0,043	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	2,1	0,672	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1	0,3	375-413	288-316
Fibra (g)	4,4	1,4	>35	>25
Agua (g)	73,8	23,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	63	20,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,5	0,5	10	18
Yodo (µg)	1	0,3	140	110
Magnesio (mg)	12	3,8	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	2.250	720	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	91	29,1	3.500	3.500
Fósforo (mg)	17	5,4	700	700
Selenio (µg)	0,9	0,3	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,07	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1	0,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,02	0,01	1,8	1,6
Folatos (µg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	22	7,0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	1,99	0,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ACEITUNAS CON HUESO). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas. *Datos incompletos.